



در این مقاله می آموزیم :
چرا باید در مسیر رشد، حرکت کنیم؟
رابطه بین بهبود و بهزیستی و پیشرفت انسان در زندگی
بهبود و بهزیستی چیست؟
بهبود و بهزیستی، چه تاثیری در زندگی خواهد داشت؟

مقدمه:

انسان، اختیاری در لحظه های تولد و مرگ خویش ندارد. فاصله بین این دو، همان زندگی است که در اختیار شماست و این همان چیزی است که به عنوان سرنوشت خود از آن یاد می کنید. زندگی شما از زمانی آغاز می شود که کنترل سرنوشت خود را به دست بگیرید.

اولین بخش از زندگی ما این است که بدانیم کیستیم و چه می کنیم. گاهی اگر از خود بپرسیم که "من کیستم؟!" و "در زندگی چه می کنم؟!" مسئولیت بیشتری در قبال خود و زندگی، احساس خواهیم کرد. اما نکته مهم تر این است که شما بیشتر به توانایی ها و استعداد های خود، آگاه می شوید. زیرا اگر با خودتان ملاقات کنید، خواهید فهمید که بیشتر از آنچه که فکرش را می کنید، در خیلی از زمینه ها، توانایی هایی دارید که می توانید آنها را بیابید، قابلیت های پنهانی که خداوند در وجودتان قرار داده است.

در این یادداشت به این می پردازیم، که چگونه می توان هر روز به سمت بهبود خویش قدم بگذاریم و از این رهگذر به سمت پیشرفت و سعادت حرکت کنیم.

هر انسانی برای زندگی اش باید فلسفه ای داشته باشد و فلسفه ی زندگی به معنای این است که بدانیم چرا به این دنیا آمده ایم؟ چرا زندگی می کنیم؟ چرا هر لحظه باید به سوی پیشرفت باشیم و... داشتن فلسفه زندگی، قدرت چرایی را در شما تقویت می کند تا بتوانید از عهده تحقق خواسته ها و رویایان برآیید. به طور کلی رسیدن به موفقیت سخت است و نیاز به چرایی قدرتمندی دارد.

هر انسانی برای رسیدن به موفقیت، به هجرت کردن نیاز دارد. هجرت، به این معناست، که از خود اکنون تان به سمت خود مطلوب تان حرکت کنید. این خود مطلوب، به صورت بالقوه در درون انسان نهاده شده است، که تنها با رشد درونی و ساختن انسانی بهتر از اکنون خود، می توانید به آن دست یابید. آری! این حرکت، "هجرت" است.

هجرت یعنی، انسانی با ذهن، اندیشه ها، باورها، رفتارها و عملکردهای جدید. اساس این هجرت، فرایند تصمیم گیری است. تصمیم گرفتن برای آن که در مسیر بهبود و بهزیستی حرکت و اقدام کنید. اما باید به این نکته مهم اشاره کنم که این حرکت، ابتدا باید در ذهن شکل گیرد. زیرا که این تغییر و حرکت در ذهن است که همه چیز را تازه و نو می کند.

به عبارتی، شما زمانی می توانید زندگی جدیدی داشته باشید، که ذهنیت جدیدی پیدا کرده باشید! ما هنگامی می توانیم از یک اتومبیل نو، خانه نو، سال نو و... لذت ببریم که خودمان هم نو شده باشیم و منظور از خود نو شده، همان نظام تفکر و ذهن است.

بنابراین برای بهبود و بهزیستی خود و زندگی، باید ذهن و باور، آمادگی داشته باشد.

اما بهبود و بهزیستی به چه معناست؟!

منظور از بهبود، یعنی بهتر شدن مستمر شخصی خودتان و منظور از بهزیستی، یعنی بهتر شدن زندگی تان.

بنابراین در بهبود و بهزیستی، همیشه دو پدیده مطرح می شود:

"یکی شما و دیگری زندگی تان."



رابطه ای مستقیم نیز میان این دو وجود دارد و آن این که: هر قدمی که برای بهتر شدن خود و شخصیت تان برمی دارید، یک قدم برای بهزیستی وضعیت زندگی تان برداشته اید. بنابراین، رابطه ای مستقیم میان بهبود و بهزیستی، وجود دارد: همیشه یک انسان بهتر، زندگی بهتری را خلق میکند. اما بهبود و بهزیستی، چه تاثیری در زندگی تان خواهد داشت؟

اولین تاثیر، ایجاد انگیزه است.

بهبود مسیری است که با قدم گذاشتن در آن، مرتب انگیزه بیشتر خواهید داشت و انگیزه موتور حرکت زندگی است.

دوم، ایجاد امید است.

وقتی قدم اول برداشته شد، خداوند و کائناتش، شما را یاری می کنند تا پیش بروید و به چیزی که می خواهید برسید.

سوم، بهتر شدن نسبت به گذشته است.

قرار گرفتن در مسیر بهبود و بهزیستی، به معنای قرار گرفتن در یک سیکل بهتر شدن است. وقتی در این سیکل باشید، هر لحظه نسبت به لحظه قبل تان پیشرفت داشته اید.

چهارم، ایجاد تحولی سازنده است.

زمانی که بهتر شدید، تحول به دنبالش می آید. به یاد داشته باشید که قطعاً، از لحظه ای که در سیکل بهبود و بهزیستی قرار می گیرید، در نقطه ای از آن، به تحولی چشمگیر خواهید رسید، آنچنان که خودتان و دیگران را متحیر می کند!

و پنجم، صبوری پیدا کردن در این مسیر است.

در مسیر بهبود و بهزیستی، شاید تنها بمانید و دیگران با شما همراه نباشند. نباید از اینکه تنها هستید، احساس بدی پیدا کنید. خود مسیر، و تغییر در نظام شخصیت و باورهایتان، شما را قطعاً صبور خواهد کرد، فقط کافی است با صبر و آرامش و امید، به مسیرتان ادامه دهید. اگر با اصل کایزن نیز به این موضوع نگاه کنیم، این مسیری همیشگی است که باید پیوسته و قدم به قدم در آن پیشرفت. چرا که اصل کایزن، "تغییر خوب" است، و به معنای «پیشرفت دائمی و مداوم» است. وقتی در مسیر همیشگی بمانید، ارتعاشات عظیمی از سوی شما به سمت کائنات خدا روانه می شود و بنابراین با استفاده از قانون جذب می توانید به دستاوردهای عظیمی دست یابید. برای اینکه همواره در مسیر قرار بگیرید، یکی از کارهای مهم این است که همیشه خود را ارزیابی کنید که اکنون کجا ایستاده اید و در این لحظه به کدام سمت باید حرکت کنید و کجای درون و بیرون خود را به سمت بهبود حرکت دهید.

آمادگی برای مرحله ی بعدی، یک حرکت روبه رشد است که باعث انرژی گرفتن بیشتر برای شروع قدم بعدی میشود. بنابراین، از این لحظه تصمیمی بزرگ بگیرید و خود را برای شکل جدیدی از زندگی آماده کنید و در جهت بهبود و بهزیستی خویش و زندگی تان اقدام کنید.



نتیجه گیری:

قانونمندی های جهان هستی، بخش مهمی از وجود ما است که بر ذهن، روح و روان و زندگی ما حکومت می کند. برای خلق یک زندگی زیبا باید این قانونمندی ها را به خوبی یاد گرفت و اجرا کرد. قبل از این که هر تحولی در زندگی ما رخ دهد باید آن تحول در ذهن و درون ما اتفاق افتد و اولین قدم برای آغاز یک تحول زیبای ذهنی، آن است که ذهن خود را تشنه کنیم چرا که وقتی احساس بلد بودن می کنیم آمادگی دریافت هیچ علمی نخواهیم داشت. مهم ترین علمی که انسان باید آن را بیاموزد علم چگونگی حرکت انسان به سمت رشد و موفقیت است. یعنی علم چگونگی بهبود و بهزیستی خود و زندگی.

چرا که یک انسان خودآگاه و خود هوشیار با بصیرت لحظه به لحظه به خود و به زندگی اش، هر لحظه به گونه ای بهتر زندگی خواهد کرد.

و جالب اینجاست که وقتی به گونه ای بهتر می شوید تمام کائنات خدا و اطرافیان شما با شما به گونه ای دیگر رفتار می کنند و زندگی تان متحول خواهد شد.

بنابراین برای بهتر شدن به سرعت اقدام کنید .

تا که دستت می رسد کاری بکن پیش از آن از تو نیاید هیچ کار

تمرین کنیم که :

هر شب قبل از خواب، برنامه فردایتان را بنویسید .

برای اینکه همواره در مسیر رشد قرار داشته باشید به شکل زیر خود را ارزیابی کنید:

از شما می خواهم که آینه ای تهیه کنید و روی آن بنویسید (فتبارک الله احسن الخالقین)

مقابل آینه بایستید و با آن انسانی که درون آن است سخن بگویید و با نگاهی انتقاد آمیز از او سوال کنید:

امروز به چه صورتی گذشت؟

چند درصد از برنامه های امروزت اجرا شد؟

... و

دوستدار شما : دکتر علیرضا آزمندیان